



0 a 6 meses



¿Hoy qué pasa?

- El primer día de vida es un momento muy especial para tu bebé, ya que está experimentando cambios muy drásticos a su alrededor, como el tiempo, la temperatura, los sonidos, la alimentación, entre otros.
- Al nacer, se debe limpiar con suavidad la boquita del recién nacido para eliminar las secreciones bucofaríngeas (flemas o mocos) y ayudarle a tomar sus primeras bocanadas de oxígeno.
- El ginecólogo o la matrona, primero lo pinzará con un instrumento quirúrgico y luego romperá el nexo que los ha mantenido unidos. En algunos hospitales esto se hace enseguida, minutos después del nacimiento, y en otros se espera a que el cordón deje de latir.
- Se realiza el test de APGAR, una prueba clínica que mide la vitalidad del bebé recién nacido en sus primeros minutos de vida. Lo que el neonatólogo evalúa en el bebé son cinco valores esenciales: su tono muscular, el esfuerzo respiratorio, la frecuencia cardíaca, la respuesta a los estímulos externos y la coloración de la piel.
- Se toma el peso y medidas del bebé.

0 a 6 meses



¿Qué es lo más importante?

- Que el médico a cargo pueda hacer una valoración general del bebé al momento de nacer.
- Cuida que el bebé esté muy bien identificado.
- Si el bebé comienza el llanto y tiene buen tono, se pone encima de la madre para favorecer el contacto piel con piel y comenzar el amamamiento.
- Cuida que se limpie muy bien la nariz y la boca del bebé para facilitar su respiración.
- Muchos bebés nacen con restos de vérnix caseosa, una capa de grasa que cubre la piel del feto entre las semanas 18 y 20 y desaparece durante la semana 36, para evitar que los agentes irritantes del líquido amniótico le dañen. Al nacer, esa grasilla lo protege de posibles infecciones.
- El primer día no se les debe bañar, solo se limpian.
- No te asustes, el primer excremento de tu bebé será una sustancia pegajosa (color negro o verde oscuro) que se parece al chapopote. Esta apariencia se debe a que se expulsa el meconio, material formado durante el embarazo por células muertas, líquido amniótico y bilis.
- Lo expulsan durante las primeras 24 horas después del nacimiento, es una señal de que sus intestinos están funcionando correctamente.

Consejos para la crianza



- Procura estar en contacto piel a piel con tu bebé recién nacido, ofrécele leche materna, háblale, acaríciále, eso genera un cálido momento y favorecerá el apego.
- Mantén limpia su boca y nariz, tu bebé termina de expulsar líquido pulmonar en el transcurso del parto. Usa pañuelos o gasas limpias para mantener aseadas esas áreas.
- Si tu bebé nació en hospital o clínica, cuida que tenga puesto el carnet de identificación, con el nombre de la madre, del recién nacido y la hora de nacimiento.
- Pregunta a los médicos las condiciones en las que se encuentra tu bebé y recupera toda la información que se pueda generar en esos momentos.
- En las primeras horas de vida la limpieza debe ser superficial y no debe interferir al contacto piel con piel con la madre. De preferencia, el neonato se coloca sobre el abdomen o el pecho de la madre en decúbito prono mientras se seca y estimula con toallas precalentadas para evitar la pérdida de calor.
- Llámalo por su nombre, eso le dará su identidad y fortalecerá su vínculo emocional.



0 a 6 meses

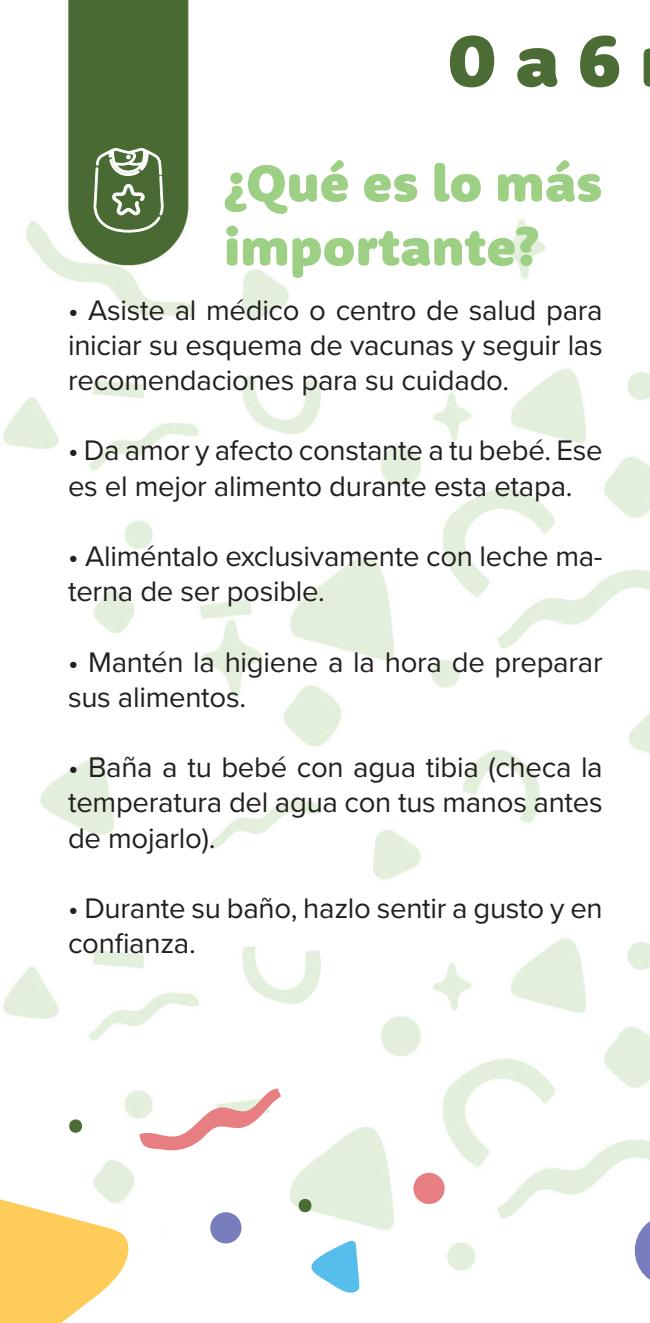


¿Hoy qué pasa?

- Un neonato también se denomina recién nacido. Este periodo comprende las primeras 4 semanas de vida de tu bebé.
- Para tu bebé, el primer mes es muy importante, ya que se adaptará al mundo fuera del vientre materno.
- Extrañará el latido de tu corazón y cercanía, por lo tanto, es necesario que lo abras continuamente para que sienta tu presencia y calor.
- Los sonidos, visiones, olores y sabores son muy distintos, puesto que inicia la vida en este mundo.
- Ten cuidado con su cabeza, ya que es bastante delicada.



0 a 6 meses

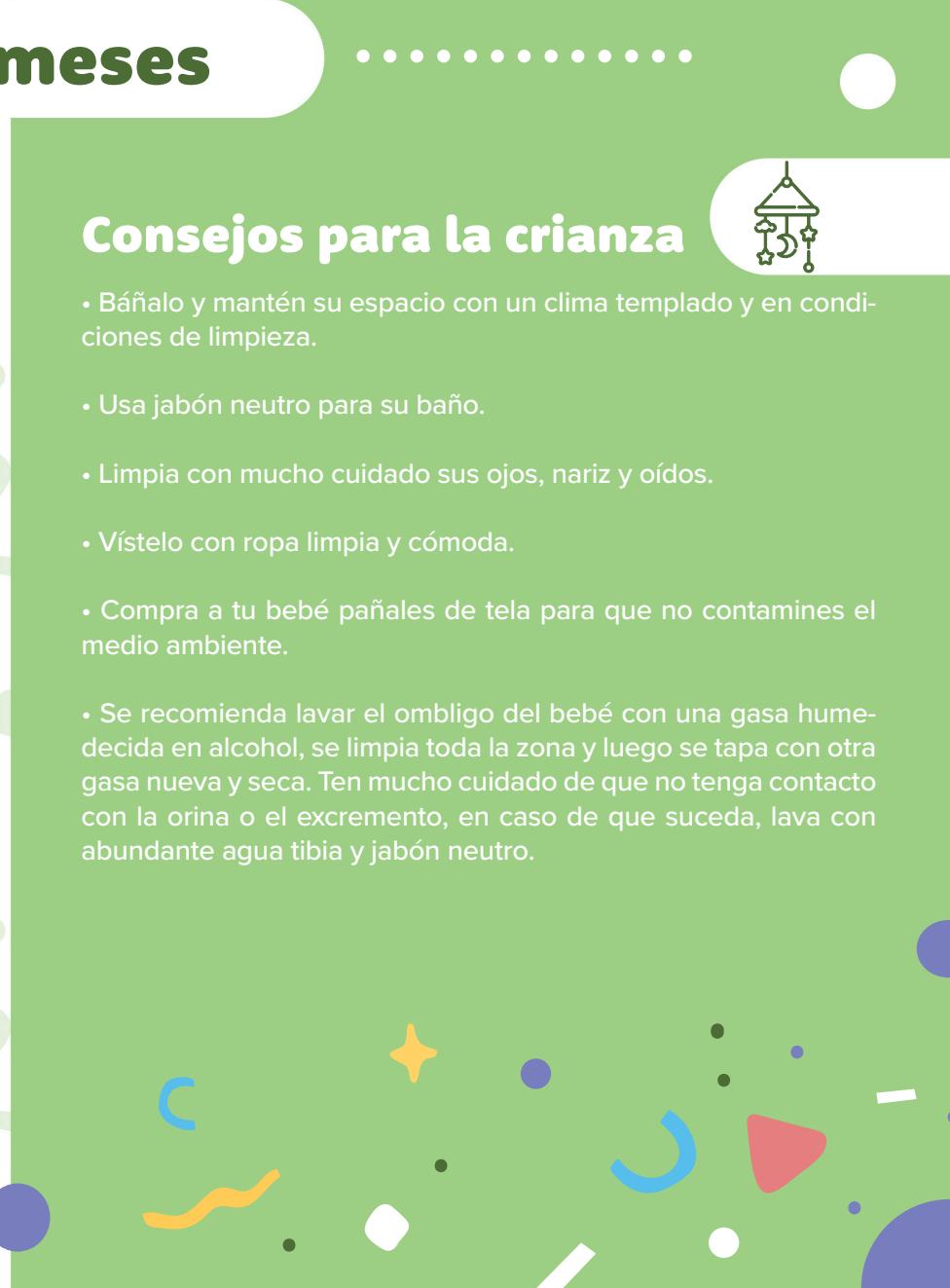


¿Qué es lo más importante?

- Asiste al médico o centro de salud para iniciar su esquema de vacunas y seguir las recomendaciones para su cuidado.
- Da amor y afecto constante a tu bebé. Ese es el mejor alimento durante esta etapa.
- Aliméntalo exclusivamente con leche materna de ser posible.
- Mantén la higiene a la hora de preparar sus alimentos.
- Baña a tu bebé con agua tibia (checa la temperatura del agua con tus manos antes de mojarlo).
- Durante su baño, hazlo sentir a gusto y en confianza.



Consejos para la crianza

- Báñalo y mantén su espacio con un clima templado y en condiciones de limpieza.
 - Usa jabón neutro para su baño.
 - Limpia con mucho cuidado sus ojos, nariz y oídos.
 - Vístelo con ropa limpia y cómoda.
 - Compra a tu bebé pañales de tela para que no contamines el medio ambiente.
 - Se recomienda lavar el ombligo del bebé con una gasa humedecida en alcohol, se limpia toda la zona y luego se tapa con otra gasa nueva y seca. Ten mucho cuidado de que no tenga contacto con la orina o el excremento, en caso de que suceda, lava con abundante agua tibia y jabón neutro.
- 



0 a 6 meses



¿Hoy qué pasa?

- Durante sus primeros días, ya sea recostado en sus brazos o en la cuna, su recién nacido parecerá un “costalito”. Mantendrá sus brazos y piernas flexionados cerca de su cuerpo y sus dedos apretados fuertemente (tal y como lo hacía en el vientre).
- Desde el principio hará bastantes ruidos como: llorar, gruñir, chilar, suspirar, estornudar e hipar.
- Reconocerá rápidamente la voz de su madre y posiblemente también la de su padre o hermanos.
- A través de los sentidos del olfato y el gusto, tu bebé, será capaz de distinguir la leche materna de cualquier otro líquido.
- Su vista tendrá un rango de enfoque de 8 a 12 pulgadas (20.3 a 30.5 cm).



¿Qué es lo más importante?

- Reconocerá que hay olores o sonidos que pueden sobresaltar al bebé y ocasionarle que llore, estas también son señales del funcionamiento de los sentidos de tu bebé.
- Después de haber estado por meses bañado de un líquido tibio en el vientre, tu bebé ahora estará expuesto a todo tipo de nuevas sensaciones, algunas maravillosamente reconfortantes.
- Los estudios demuestran que la formación de vínculo emocional cercano estimulará su crecimiento y desarrollo.
- Aunque tu bebé podrá distinguir la luz de la oscuridad desde su nacimiento, no verá o reconocerá la gama total de colores, hasta unos meses después.
- El sentido más importante de los recién nacidos es el tacto. Por ello es fundamental mantener contacto de piel a piel la mayor cantidad de tiempo posible.

Consejos para la crianza

- Evita exponer a tu bebé a sonidos u olores muy fuertes que le puedan sobresaltar.
- En la medida de lo posible, reproduce música relajante. Esto le generará tranquilidad mientras la escucha o se moverá suavemente al ritmo de la música.
- Aunque posiblemente se encoja con una ráfaga de aire frío, le encantará sentir una sábana suave y la calidez de tus brazos a su alrededor.
- Darle un brazo le occasionará una sensación de seguridad y comodidad, lo hará sentir amado y protegido. Hazlo cuantas veces sea posible.
- Al alimentarlo con leche materna procura hablarle y mirarlo, este lazo emocional genera endorfinas y felicidad.





0 a 6 meses



¿Hoy qué pasa?

- Tu bebé de 1 mes cierra sus puños y ejerce presión cuando agarra uno de tus dedos.
- Consigue mover sus pies y manos.
- Poco a poco aprende a enfocar un objeto y seguirlo, prefiere mirar a los rostros de las personas, en especial el tuyo.
- Se sobresalta con sonidos fuertes.
- Le llaman la atención los objetos en blanco y negro o de colores fuertes.
- Mueve sus ojos en diferentes direcciones.
- Gira su cabeza de lado a lado al estar boca abajo.
- Su audición ya está completamente desarrollada.



¿Qué es lo más importante?

- Te irás habituando a los ritmos de sueño, igual a tu bebé.
- Tu bebé, tomará objetos por sí solo y disfrutará de esa sensación. En ocasiones disfrutará morderlos y chuparlos.
- Los espacios amplios y limpios permiten que tu bebé explore la libertad de movimiento con su cuerpo.
- Tu bebé identificará con mayor facilidad sonidos y cantos agradables.
- Reconocerá la voz de los miembros de la familia.

Consejos para la crianza

- Escucha sus balbuceos, míralo a los ojos y juega con él o ella.
- Dale atención cercana, dile con cariño y gentileza lo que estás haciendo en su cuerpo: -ahora limpio tu cara-, -limpio tu boquita-, -te peino con cuidado-, entre otras frases cariñosas.
- Evita, en la medida de lo posible, envolver a tu bebé. Permítele que mueva libremente su cuerpo.
- Canta y arrulla a tu bebé con frecuencia.





0 a 6 meses



¿Hoy qué pasa?

- Tu bebé de 1 mes no parará de crecer y adquirir conocimientos día a día. Ahora está más atenta o atento, observa con gran atención la cara de quienes lo rodean y es probable que, hacia el final de este mes, te dedique sonrisas al verte o al escucharte.
- Tu recién nacido sube entre 751 y 900 gramos en el primer mes de vida y su talla aumenta entre 2 y 3 cm durante el mismo periodo.
- Mueve sus manos cerca de los ojos y la boca.
- Mantiene los puños cerrados.
- Sacude sus brazos.
- Le llama la atención los rostros de las personas.



0 a 6 meses



¿Qué es lo más importante?

- Se puede poner amarillo, la exposición de tu bebé al sol ayuda a que disminuya lo amarillo, cubre ojos y genitales (Máximo 5 min al día).
- Empieza a adaptarse a su mundo fuera del vientre materno.
- Te sigue con la mirada cuando le hablas o cantas.



Consejos para la crianza

- Invita a otros miembros de la familia a relacionarse con tu bebé, para que identifique sus rostros y voces.
- Vigila su peso y talla con frecuencia.
- Usa tu voz para relacionarte, ya sea por medio de palabras o canciones.
- Deja que te conozca por medio del tacto.
- Vigila la consistencia y color de su excremento, cualquier anomalía coméntala con el médico.
- El primer lazo de amor que establece tu bebé es contigo. Cada caricia, cada palabra o movimiento los conecta en un encuentro especial y fortalece su vínculo afectivo.





0 a 6 meses



Los
PRIMEROS
ANOS IMPORTAN



¿Hoy qué pasa?

- Tú bebé de 1 mes suele ser maravilloso para la familia. Su primera sonrisa, sus hipos... ¡hasta sus gases!, cualquier reacción que hace el bebé despierta ternura y a la vez produce una enorme sorpresa.
- Tu recién nacido succiona desde el nacimiento, pero se vuelve más fuerte en las primeras 48 horas de vida.
- El reflejo de succión tiene la máxima respuesta a los 20-30 minutos después del parto y debería ser aprovechado.
- Tú bebé duerme gran parte del día de 16 a 18 horas. Pero se despierta a menudo durante cortos períodos para comer (de 7 a 12 veces al día).
- Al principio sonríe por razones desconocidas, pero al mes de vida sonríe cuando ve una cara conocida.



¿Qué es lo más importante?

- Desde el momento en que nació tu bebé, decidiste darle lo mejor, es por eso que le consientes y cuidas con esmero.
- Para favorecer la succión de tu bebé, tu principal herramienta es la lactancia materna.
- Permite las horas de sueño a libre demanda.
- Mientras duerme, el cuerpo de tu bebé sintetiza proteínas y forma glóbulos rojos; estos procesos son necesarios para la formación y oxigenación de tejidos.
- Los recién nacidos duermen el 80% del día, despertando cada 1 a 3 horas para alimentarse.
- Entre los dos y tres meses de vida del bebé aparece la primera sonrisa intencional, es la denominada sonrisa social, va dirigida hacia la persona con la que interactúa el bebé.
- Presenta sobresaltos, que suelen suceder en un momento en el que siente falta de apoyo, produciendo movimientos bruscos en brazos y piernas, a veces en la cara y en los músculos abdominales.

Consejos para la crianza



- Atiéndelo sin importar la hora. Es recomendable que actúes inmediatamente cuando el bebé llora, eso genera un cálido momento y favorecerá el apego.
- Verifica si tiene hambre sobándole suavemente la mejilla. Si responde rápido intentando succionar con su boca es porque quiere comer. Si tiene frío y necesita que lo arropen, hazlo con cariño.
- Coloca a tu bebé boca arriba para que duerma, cercano a ti para favorecer la lactancia. Evita exponerlo al calor ambiental intenso, al exceso de abrigo y asegura un ambiente libre de humo.
- Juega con tu bebé para que sonría y plátique.



0 a 6 meses



¿Hoy qué pasa?

- Tu bebé de 1 mes duerme la mayor parte del día, pero debe acostumbrarse a distinguir el día y la noche. De noche el ambiente debe ser tranquilo, silencioso y oscuro, para que tu bebé entienda que son las horas de descanso de toda la familia y empiece a habituarse a dormir más horas de noche.
- Acostada o acostado boca arriba: los brazos y piernas están flexionados sobre el cuerpo, los talones no se apoyan en la cama, puede patear y mover los brazos involuntariamente de forma brusca.
- Las manos suelen estar cerradas con el pulgar por dentro de los demás dedos. Cuando toca un objeto con la palma de la mano, la cierra (reflejo de prensión).

0 a 6 meses



¿Qué es lo más importante?

- Lo ideal es que, durante el día, tu bebé, duerma con la luz y los sonidos habituales de la casa, sin esforzarse por permanecer en silencio.
- La muerte de cuna es el fallecimiento inesperado en menores de un año por causas sin explicación contundente, en un bebé previa o aparentemente sano y ocurre aparentemente durante el sueño.
- Permite que tu bebé pueda adoptar diferentes posturas del cuerpo y se mueva con libertad.

Consejos para la crianza

- Mantén las uñas de tu bebé cortas, para evitar que se rasgueñe o lastime.
- Vístelo con ropa de algodón o de hilo para su piel delicada.
- Lava sus prendas y utiliza siempre jabones especiales. Si observas alguna alteración en su piel, no dudes en consultar con el médico.
- Cuida que el ambiente permita que tu bebé distinga entre el día y la noche: luz, obscuridad, ruido.
- Evita que el bebé duerma boca abajo.
- La circuncisión se realiza por recomendación médica.



0 a 6 meses



8



¿Hoy qué pasa?

- Los primeros acercamientos o contacto con los bebés requieren tomarlos en brazos.
- No importa si eres una madre o padre primerizo, cargando a tu bebé, o si eres un orgulloso pariente abrazando al nuevo integrante de la familia, es necesario que sepas cómo cargar apropiadamente a un bebé recién nacido.
- Hay distintas maneras correctas de hacerlo, desde la clásica forma de ponerlo contra tu pecho hasta aquella en la que se miran frente a frente, dependiendo de cómo quieras interactuar con tu bebé.
- Es muy importante sentirte tranquilo y seguro antes de cargarle, para que así, tu bebé también esté relajado antes de interactuar.
- Despues de cierto tiempo, más o menos cuando ya tenga entre 4 o 6 meses de edad, deberá ser capaz de levantar su cabeza por sí mismo.



¿Qué es lo más importante?

- La primera vez que cargues a tu bebé, hazlo mientras estés sentado, esa es la manera más fácil de empezar, debes estar atento a su cabeza, así todo saldrá bien.
- Antes de hacerlo, puedes observar a alguien que ya tenga experiencia cargando bebés.
- Otro método consiste en apoyar su cabeza en el costado de tu codo, lo que te permitirá usar la mano izquierda para apoyar el cuerpo de tu bebé.
- Juega o interactúa antes de cargarlo, así, podrá familiarizarse con tu voz, olor y apariencia.
- Si requieres de hacer alguna actividad, puedes apoyarte ocasionalmente en portabebés, esto te dejará las manos libres, relajará a tu niño y hará que las tareas del hogar sean más fáciles de realizar.
- Puedes sostener a tu bebé contra tu cadera cuando ya pueda erguir su cabeza.

Consejos para la crianza



- Puedes practicar la posición de cuna. Probablemente, esta es la forma más común de cargar a tu bebé y la mejor manera de mirarlo a los ojos, también es la técnica más natural y fácil para cargarlo.
- Cargar a tu bebé, será mucho más sencillo cuando esté envuelto en sábanas o cobijas.
- Ponlo frente a frente. Es una buena forma de sostenerlo para poder interactuar con tu bebé cara a cara.
- Sostenlo por la barriga. Esta técnica es perfecta para tranquilizarlo cuando empiece a aburrirse o inquietarse.
- Puedes cargar a tu bebé de manera que pueda ver hacia adelante, ésta es una buena técnica que lo hará despertar su curiosidad de ver lo que sucede a su alrededor.



0 a 6 meses



¿Hoy qué pasa?

- Tu bebé de 2 meses empezará a distinguir otros ruidos y comenzará a pronunciar sus primeros sonidos como “eh” “uh”.
- Puede mantener la cabeza levantada por más tiempo y se observa que está mucho más despierta o despierto y hábil cada día.
- Muestra interés por los estímulos visuales y auditivos. Por lo tanto, es capaz de fijar la mirada y seguir un objeto.
- Ya sonríe e imita algunos sonidos cuando le hablan.
- Dormirá por períodos que no rebasen de 4 a 6 horas durante la noche.
- Irá fortaleciendo los músculos de cuello y espalda.
- Ya empieza a ser capaz de sostener la cabeza durante algunos segundos.

0 a 6 meses



¿Qué es lo más importante?

- En cuanto a su alimentación, sigue alimentándose exclusivamente de leche materna.
- Se debe dar seguimiento con su esquema de vacunas y acudir al médico cada mes para control de peso, talla y desarrollo.
- Es fundamental ponerle boca abajo por ratos y sostenerle en esta postura para que se vaya ejercitando.
- Al principio le darás leche a libre demanda. La lactancia materna a demanda consiste en dar el pecho al bebé siempre que éste dé muestras de que necesita mamar, tanto de día como de noche.

Consejos para la crianza

- Mantén frecuentemente limpia o limpio a tu bebé.
- Ayuda a tu bebé a socializar con los demás a través de sonrisas movimientos y sonidos.
- Habla con tu bebé de forma diaria y constante.
- Ponle música suave y a bajo volumen, para que empiece a identificar los sonidos.
- En el caso de las bebés en esta etapa, es importante limpiar de manera adecuada la zona genital, siempre desde la vulva hacia el ano.
- Durante la lactancia materna evita productos perfumados, mantén la higiene de los pezones, usa ropa adecuada y controla el sudor.



0 a 6 meses



10



¿Hoy qué pasa?

- Tu bebé de 2 meses acostada o acostado boca arriba: los brazos y piernas tienden a estar flexionadas, pero con más movimiento que antes y boca abajo: se apoya sobre los brazos y levanta la cabeza unos segundos.
- Tu bebé reacciona al ver el pecho de su madre.
- Sonríe cuando le hablan de frente.
- Mueve la cabeza hacia los sonidos.
- Se interesa en las caras o rostros.
- Sigue las cosas con los ojos y reconoce a las personas.
- Demuestra aburrimiento si no hay un cambio de actividad (llora o se inquieta).

0 a 6 meses



¿Qué es lo más importante?



- Acompaña el desarrollo sin intervenciones que fuercen sus capacidades.
- Confía en la iniciativa y curiosidad de tu bebé.
- Ofrece una experiencia agradable y alimenticia al bebé.
- Permite que tu bebé se relacione con los otros y tenga experiencias agradables como: cantos, arrullos, lecturas, juegos, etc.

Consejos para la crianza



- Crea experiencias y rutinas positivas para ti y tu bebé.
- Habla con tu bebé en forma permanente, por ejemplo, dile en voz alta: *-yo soy tu mamá-, -él es tu papá-, -tú eres el bebé-*.
- Juega con tu bebé con objetos y sonidos llamativos, esto ayuda a que enfoque y ponga atención.
- Cuando tu bebé demande atención cántale, realiza juegos de manos, arrúllalo y dale masajes.



0 a 6 meses

Los
PRIMEROS
ANOS IMPORTAN



11



¿Hoy qué pasa?

- Tu bebé de 2 meses reconoce sus manos y sus pies, los observa con mucha atención.
- Puede calmarse sin ayuda por breves momentos (se pone los dedos en la boca y se chupa la mano).
- Como todavía no tiene mucha fuerza en sus músculos, dura poco tiempo sentada o sentado.
- Patalea cuando está sentada o sentado.
- Mueve sus pies y manos con fuerza.
- Se concentra en la boca, nariz y ojos al mirar la cara de las personas.
- Puede sonreír al escuchar tu voz.
- Gira la cabeza en dirección hacia una fuente de sonido.
- Puede mantener la cabeza levantada por periodos cortos.

¿Qué es lo más importante?

- El reflejo del recién nacido hace que los bebés cierren los dedos alrededor de cosas que tocan la palma de su mano.
- Sus manos le llamarán la atención cada vez más.
- Puede que pase mucho rato intentando moverlas frente a su cara, donde pueda verlas y formando puñitos apretados, chupárselos podría convertirse en una forma de calmarse.
- No forzar al bebé a realizar movimientos que no pueda controlar.

Consejos para la crianza

- Canta y habla con él o ella utilizando matices expresivos, suaves, afectuosos, divertidos, desprovistos de violencia. Escúchala o escúchalo atentamente mirando sus ojos cuando balbucea.
- Aprovecha el tiempo en que se encuentra despierta o despierto para jugar, hablar y leerle mucho, ya que de esta manera irá aprendiendo el sonido de las palabras y cómo se formulan las oraciones.
- Juega con tu bebé frente al espejo haciendo caras divertidas
- Identifica lo que calma a tu bebé: cantos, palabras, abrazos o arrullos y utilízalos cuando esté inquieta o inquieto.



0 a 6 meses



Los PRIMEROS
AÑOS IMPORTAN



¿Hoy qué pasa?

- Tu bebé de 2 meses empieza a aprender a darse vuelta. Aunque todavía no es capaz de realizar un giro completo, pero ya puede pasar de la posición de lado y colocarse boca arriba.
- Fija la mirada.
- Cuando está acostada o acostado empieza a mover las piernas y los brazos.
- Sostiene su cabeza durante algunos segundos.
- Cuando se coloca boca abajo levanta la cabeza y la parte superior del pecho.
- Balbucea algunos sonidos simples.

0 a 6 meses

.....



¿Qué es lo más importante?

- Darse la vuelta es una importante fase en el desarrollo del bebé. Supone el inicio del desplazamiento autónomo. Supone también la posibilidad de ver el mundo desde otra perspectiva y con todos sus sentidos.
- Cuando el bebé comienza a decir sílabas sueltas y a emitir sonidos de expresión, está desarrollando el lenguaje y lo hace a través del balbuceo.
- El balbuceo es una etapa en la que los bebés intentan emitir sonidos que han escuchado en algún momento.



Consejos para la crianza

- Expón a tu bebé a sonidos externos de la casa.
- Lleva a tu bebé a pasear, disfrutará del aire libre.
- Cuando le cambies el pañal en el cambiador, debes tener mucho cuidado de que no se mueva.
- Con el fin de evitar situaciones desagradables, no debes dejarla o dejarlo sin vigilancia ni un segundo, cuando no se encuentra en una zona segura.
- Habla y sonríe con él o ella. Hazle caricias y masajes mientras lo o la cambias. Pasea o juega con él o con ella.
- Para dormir, coloca al bebé en la cuna boca arriba, cabeza y pecho elevados.
- Juega con las partes de su cuerpo, sus manos, sus piernas, gira su cuerpo, levántala o levántalo y abrázala o abrázalo.
- Motiva el balbuceo de tu bebé: habla con él o ella, contéstale siempre, léele cuentos, juega y canta.

0 a 6 meses



13

¿Hoy qué pasa?

- Tu bebé de 2 meses adquiere más regularidad en su alimentación y sueño, muestra apego por las personas que lo cuidan y una mayor respuesta facial ante estímulos afectuosos.
- Te sorprenderá cuando notes algunos avances en los movimientos de tu bebé, podrá voltearse de lado, estando boca abajo podrá levantar el pecho sosteniéndose sobre sus antebrazos y boca arriba enlazar sus manos entre sí y jugar con ellas.



0 a 6 meses



¿Qué es lo más importante?

- Probablemente tu bebé tendrá cólicos. Son dolorosos, pero es algo normal que le ocurre a la gran mayoría de los bebés. Gritará, llorará, pataleará, pero no puedes hacer más que mantener la calma y armarle de paciencia.
- Los cólicos duran poco y se recomienda que le des las suficientes caricias y unos suaves masajes en su estómago para que baje el dolor. Es un problema que normal, suele desaparecer a finales del tercer mes.
- Toma en cuenta que puede presentar trastornos de llanto o sueño que ameritan atención especial.
- Los trastornos del sueño pueden presentarse cuando el bebé tiene dificultad para irse a dormir.
- La interrupción constante del sueño puede provocar irritación en el bebé y fatiga en la madre y padre.

Consejos para la crianza



- Si le das en su mano una sonaja, podrá sostenerla por un rato.
- Los cólicos que se prolonguen por más de una hora también son motivo de consulta al médico.
- En caso de que a tu bebé le suba mucho la temperatura, es de suma importancia que le quites el exceso de ropa y evites tenerla o tenerlo en una habitación que sea muy calurosa.
- No le des al bebé ningún medicamento sin antes consultarlo con el médico.
- Sigue una rutina uniforme y tranquila para la hora de irse a la cama.
- Lleva al bebé a la cama cuando esté somnoliento, pero despierto.
- Dale tiempo a tu bebé para que se acomode.
- Haz que el cuidado durante la noche no sea muy exagerado.



0 a 6 meses

Los PRIMEROS
AÑOS IMPORTAN



¿Hoy qué pasa?

- Tu bebé de 3 meses descubre sus manos como nuevas herramientas, debido a que realiza algunos movimientos o consigue sostener algún objeto.
- Empieza a estar cada vez más activa o activo y pasar más tiempo despierta o despierto.
- Ya puede seguir un objeto en movimiento, abrir y cerrar las manos, emitir sonidos. Levanta la cabeza cuando se le pone boca abajo, mueve las piernas y los brazos.
- También se pone muy contenta o contento, sonríe, agita sus brazos y sus piernas cuando ve a su papá o a las personas más cercanas. Sus sonrisas o sonidos son cada vez más frecuentes.
- Va fortaleciendo sus ciclos de sueño-vigilia, durmiendo por períodos más largos, especialmente por la noche de 4 a 6 horas.



¿Qué es lo más importante?

- Si le das a tu bebé leche de fórmula o materna, se te sugiere que continúe siendo el único tipo de alimentación.
- Para favorecer el desarrollo físico, juega con su cuerpo, haciendo algunos ejercicios de gimnasia, como flexionarle las piernas o extenderle los brazos, con delicadeza.
- Debe de dormir boca arriba, con cabeza y pecho elevados, es la posición recomendada para reducir el riesgo de muerte súbita.
- Lo mejor es que el bebé duerma en la misma habitación que ustedes (padre y madre), pues así estarán más atentos cuando despierte y escucharán mejor.

Consejos para la crianza

- Una parte muy importante que no debes descuidar es la zona del pañal, por lo que hay que cambiarlo constantemente, evitando que se roce.
- Baña diario a tu bebé, de no ser así, es recomendable que mantengas la higiene en las zonas del cuello, axilas y genitales, ya que ahí guardan suciedad y pelusa, le puedes limpiar con alguna toalla o un paño húmedo.
- Recuerda que bañar a tu bebé lo relaja y prepara para dormir.



0 a 6 meses



15

¿Hoy qué pasa?

- Agarra y agita los juguetes en sus manos.
- Disfruta jugar con otras personas y es posible que llora cuando deja de hacerlo.
- Es más comunicativa o comunicativo, expresiva o expresivo con su rostro y su cuerpo.





¿Qué es lo más importante?

- Tu bebé de 3 meses se desarrolla a una velocidad enorme, prácticamente cada día notarás un cambio nuevo.
- Ya distingue algunos colores, se coordina mejor, recogiendo objetos pequeños y girándose hacia donde escucha un sonido que le llama la atención, además, también puede mantenerse sentada o sentado con un poco de ayuda.
- El lenguaje también mejora sustancialmente, ya que emite una interesante cantidad de sonidos para comunicarse.
- El desarrollo dependerá mucho del propio bebé y la interacción con mamá, papá o cuidador. No todos son iguales, por lo que cada bebé tiene un ritmo y es importante respetarlo.



Consejos para la crianza

- Permite que él o ella intente mantener la cabeza derecha.
- Platica con tu bebé cuando esté balbuceando, eso favorecerá su lenguaje.



0 a 6 meses

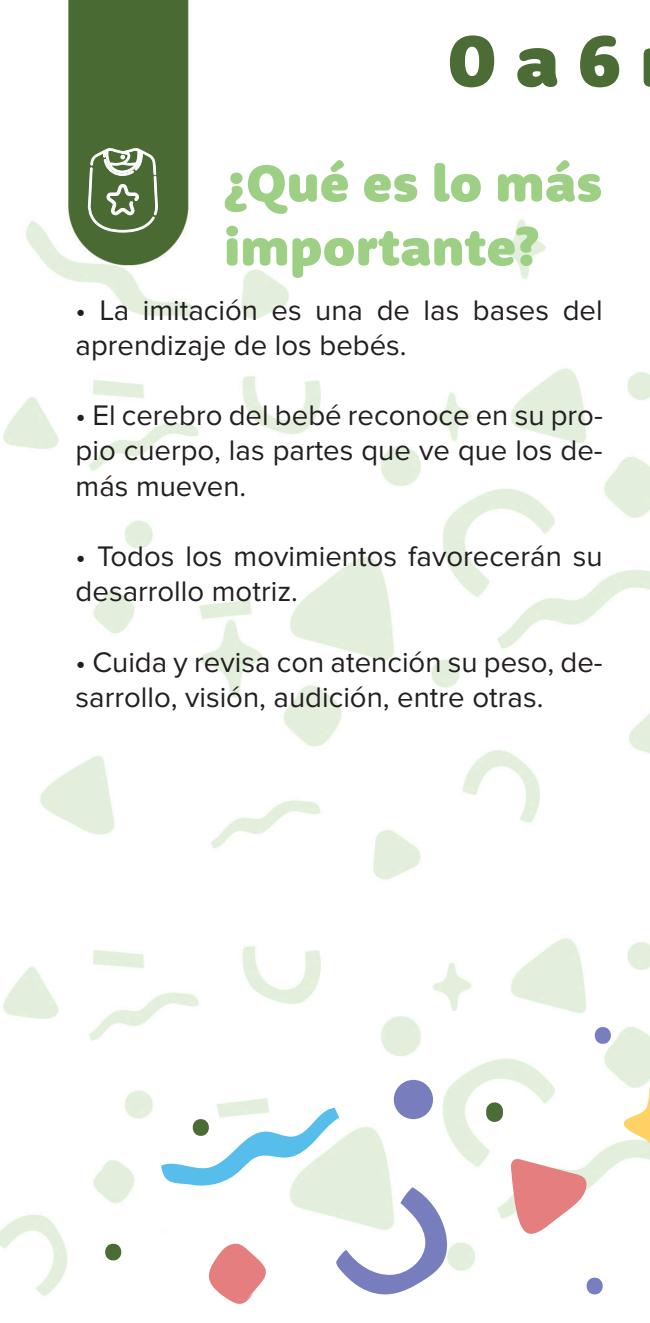
Los PRIMEROS
AÑOS IMPORTAN



¿Hoy qué pasa?

- Tu bebé de 3 meses reconoce objetos y personas familiares a distancia.
- Cuando lo sostienes parado o parada sobre una superficie firme, presiona hacia abajo con sus pies.
- Estira las piernas y patea al estar acostada o acostado.
- Golpea objetos que cuelgan a su alcance.
- Puede imitar gestos exagerados.
- Demuestra también enojo ante situaciones que le sean desagradables.
- Ya empieza a reconocer a personas distintas a ti.

0 a 6 meses



¿Qué es lo más importante?

- La imitación es una de las bases del aprendizaje de los bebés.
- El cerebro del bebé reconoce en su propio cuerpo, las partes que ve que los demás mueven.
- Todos los movimientos favorecerán su desarrollo motriz.
- Cuida y revisa con atención su peso, desarrollo, visión, audición, entre otras.



Consejos para la crianza

- Cuando estés con tu bebé juega con tu cuerpo para te imite.
- Dile el nombre de todas las cosas que miran.





0 a 6 meses



Los PRIMEROS
AÑOS IMPORTAN

¿Hoy qué pasa?

- Tu bebé de 3 meses empieza a estar cada vez más activa o activo y a pasar más tiempo despierta o despierto. Las horas que tu bebé le dedica al sueño durante el día se reducen. Dormirá unas 15 horas al día y 10 de ellas de noche.
- Estará más atento a lo que ocurre a su alrededor.
- Tendrá más habilidad para sostener su cabeza.





¿Qué es lo más importante?

- Aunque cada bebé se desarrolla individualmente y a su propio ritmo, no alcanzar ciertos logros importantes puede ser señal de problemas médicos o de desarrollo que requieren atención especial.

- Si notas que tu bebé no realiza algunas de las siguientes señales, hazle saber inmediatamente al centro de salud o con tu médico más cercano.

- Parece responder a los sonidos fuertes.

- Observa sus manos.
- Sonríe al sonido de su voz.
- Sigue los objetos en movimiento con sus ojos.



Consejos para la crianza

- Identifica cuáles son los objetos que llaman más la atención de tu bebé y úsalos para jugar con él o ella.
- Masajea a tu bebé con cariño y amor para que pueda relajarse.
- Juega con él o ella, con objetos coloridos y con sonidos.
- Verifica siempre la temperatura del agua antes de su baño, para evitar quemaduras.



0 a 6 meses



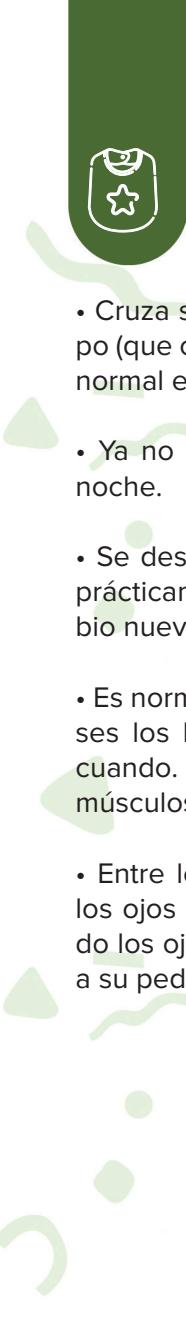
Los
PRIMEROS
AÑOS IMPORTAN



¿Hoy qué pasa?

- Tiene problemas para mover uno o ambos ojos en todas las direcciones.
- Puede ponerse en silencio al establecer contacto visual contigo, te busca con la vista en una habitación y mueve los brazos con emoción, sonríe cuando te encuentra. Incluso tu olor puede calmarla o calmarlo y animarla o animarlo.
- Tu bebé de 3 meses ahora ha pasado de ser un recién nacido, totalmente dependiente, a un bebé activo que perderá muchos de sus reflejos de recién nacido mientras adquiere más control sobre su cuerpo.
- No presta atención a nuevos rostros ni parece muy asustada o asustado con rostros o entornos nuevos.
- Sus sonrisas y gorjeos son cada vez más frecuentes y sonoros.

0 a 6 meses



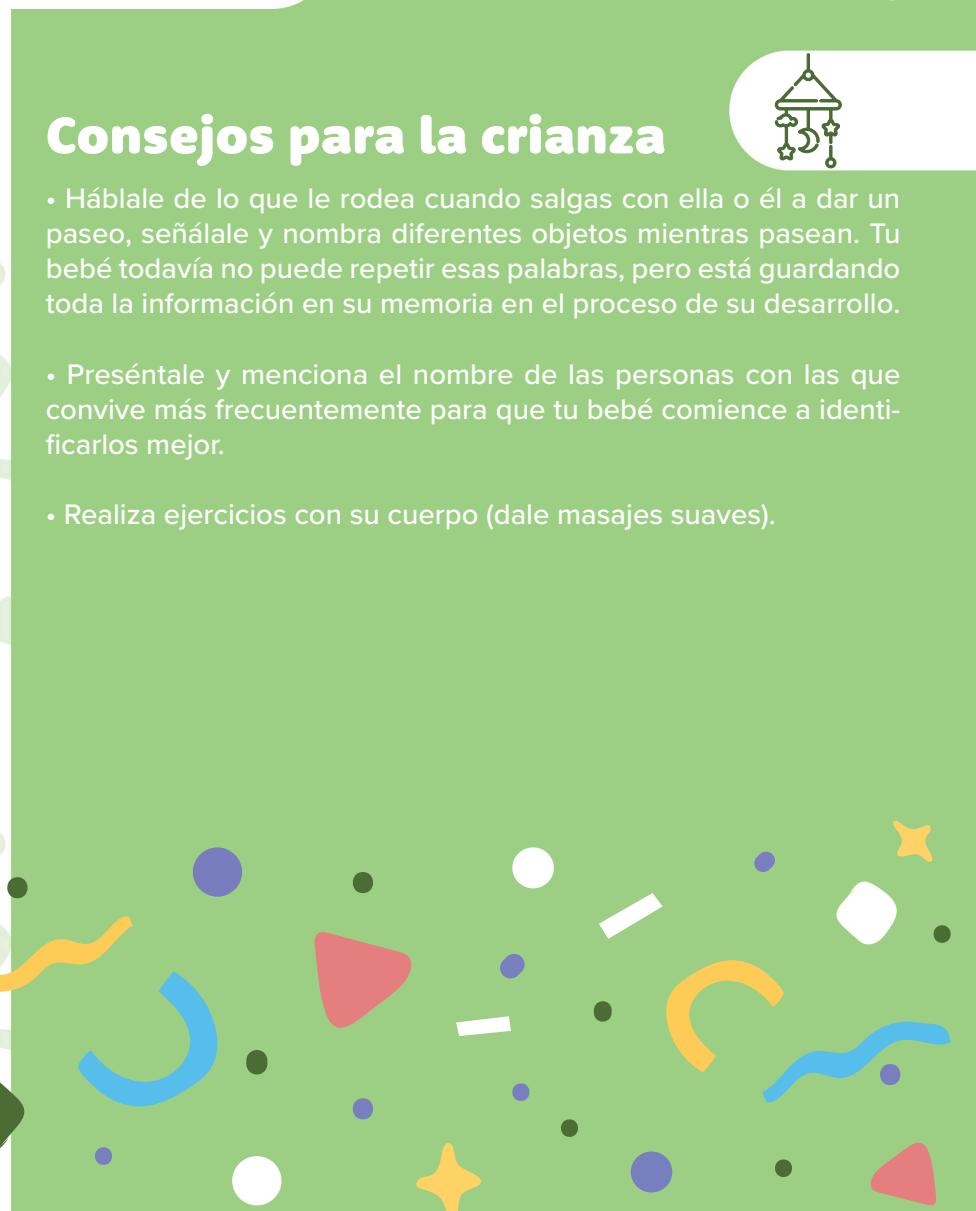
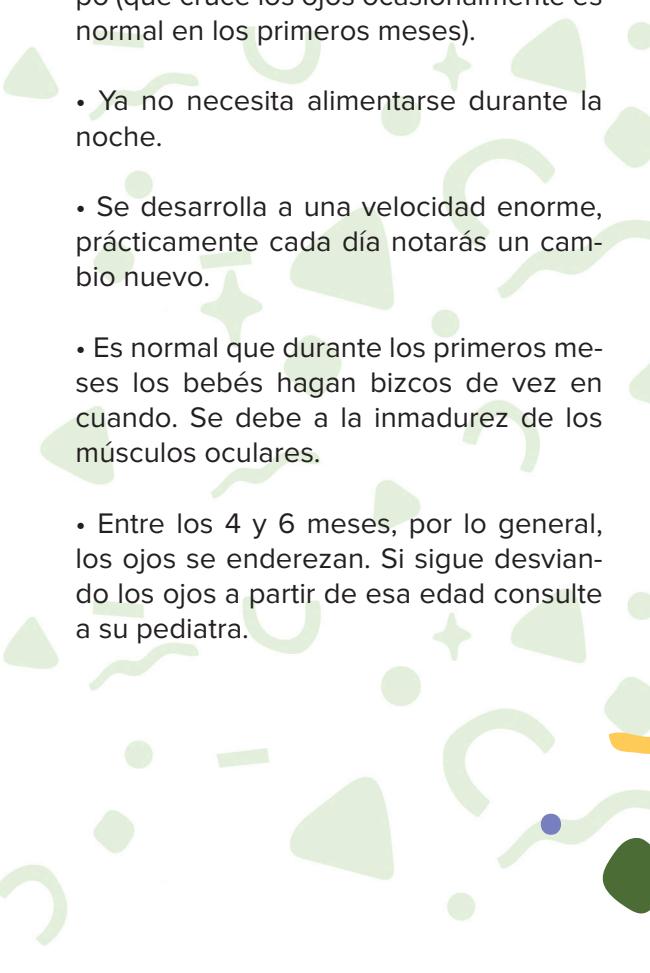
¿Qué es lo más importante?

- Cruza sus ojos la mayor parte del tiempo (que cruce los ojos ocasionalmente es normal en los primeros meses).
- Ya no necesita alimentarse durante la noche.
- Se desarrolla a una velocidad enorme, prácticamente cada día notarás un cambio nuevo.
- Es normal que durante los primeros meses los bebés hagan bizcos de vez en cuando. Se debe a la inmadurez de los músculos oculares.
- Entre los 4 y 6 meses, por lo general, los ojos se enderezan. Si sigue desviando los ojos a partir de esa edad consulte a su pediatra.



Consejos para la crianza

- Háblale de lo que le rodea cuando salgas con ella o él a dar un paseo, señálale y nombra diferentes objetos mientras pasean. Tu bebé todavía no puede repetir esas palabras, pero está guardando toda la información en su memoria en el proceso de su desarrollo.
- Preséntale y menciona el nombre de las personas con las que convive más frecuentemente para que tu bebé comience a identificarlos mejor.
- Realiza ejercicios con su cuerpo (dale masajes suaves).





0 a 6 meses



Los
PRIMEROS
AÑOS IMPORTAN



¿Hoy qué pasa?

- Tu bebé de 4 meses no para moverse.
- Empieza a desarrollar su sociabilidad, esto quiere decir, que, desde ese mismo momento, el pequeño o la pequeña ya no quiere estar sola o solo.
- También ríe a carcajadas.
- Comienza a reconocer algunos objetos y los busca.
- Identifica algunos sonidos: como tu voz, la de su padre o la música que le gusta.
- Duerme de 8 a 10 horas seguidas durante la noche y en el día de 3 a 4 horas.
- Juega a las escondidas con objetos luminosos y sonoros.



¿Qué es lo más importante?

- El niño a los 4 meses emite sonidos de alegría, conoce a los padres y les dedica sonrisas, incluso se puede mostrar alegre ante extraños. Disfruta del ambiente que le rodea y sonríe.
- El juego de las escondidas ayuda a los bebés a probar y volver a probar un principio de la existencia básico: las cosas siguen estando presentes incluso cuando no están a la vista.

Consejos para la crianza

- Juega con tu bebé a las escondidas.
- Evita colocarla o colocarlo en un lugar elevado, como en el cambiador o una cama, porque correría el riesgo de caerse.
- Lleva a tu bebé a asistencia médica para seguimiento en el desarrollo, crecimiento y salud general.
- Dale un mordedor u objetos adecuados para que pueda llevar a su boca.





0 a 6 meses



Los
PRIMEROS
AÑOS IMPORTAN



¿Hoy qué pasa?

- Tu bebé de 4 meses incrementa el contacto visual con ustedes (sus padres) u otras personas.
- Es capaz de arrullarse.
- Se ríe con fuerza.
- Anticipa que lo van a alimentar cuando ve el biberón (si se alimenta con biberón).
- Llama la atención haciendo escándalos.
- Reconoce la voz y el tacto de su padre o madre o cuidadores.

0 a 6 meses



¿Qué es lo más importante?

Revisa sus reflejos:

- Reflejo de búsqueda: si tocas o rozas la mejilla de tu bebé con el dedo, el pezón o la tetina, girará la cabeza en esa dirección y abrirá la boca para “engancharse”. Este reflejo ayuda al bebé a encontrar el pecho o el biberón para empezar a alimentarse.
- Cuando algo toque sus labios o su paladar, tu bebé empezará a succionar. De esta forma se estimula la deglución y el bebé se calma.
- Experimenta sus primeros movimientos reflejos de sobresalto con sus patadas en el útero. Estos movimientos repentinos y bruscos, el llanto como respuesta a ruidos fuertes o movimientos rápidos desaparecen el quinto o sexto mes.
- Coloca un dedo en la palma de una de las manos de tu bebé o en la planta de uno de sus pies y se lo agarrará con fuerza. La fuerza de un recién nacido puede ser sorprendente.

Consejos para la crianza

- Coloca al bebé al frente de un espejo, para que comience a reconocerse.
- Proporciona juguetes con colores vivos para sostener.
- Repite los sonidos que el bebé hace.
- Ayuda al bebé para dar vueltas sobre su cuerpo.
- Ayuda a tu bebé para realizar diversos movimientos.
- Sonríe cuando le ocurre algo agradable, al hacerle cosquillas en el abdomen y como reacción a muestras de cariño.
- Empieza a establecer algunas rutinas (por ejemplo, deja de llorar cuando lo colocan en la postura de tomar el biberón o flexiona las caderas cuando anticipa un cambio de pañal).





0 a 6 meses



¿Hoy qué pasa?

- Reconoce su cara y su voz.
- Te expresa si está contenta o contento, enojada o enojado vocalizando sus estados de ánimo.
- Al jugar contigo o alguien más se ríe, pero llora si dejan de jugar.
- Tiene miedo si se siente ante una situación extraña para él o ella.
- Explora todo con las manos y la boca, pasa un objeto de una mano a la otra, estira las manos para agarrar algo que le interesa.
- Su capacidad de reconocer colores ya está completamente desarrollada.
- Le gusta mirarse en un espejo, se emociona y lo expresa moviendo sus manos y respirando agitadamente.
- Comienza a tener preferencia por algunos juguetes.

0 a 6 meses



¿Qué es lo más importante?

- A los cuatro meses, el bebé empezará a balbucear usando muchos de los ritmos y las características de su idioma natal.
- Los miedos de los bebés de hasta 6 meses de edad suelen estar marcados por los ruidos fuertes, las personas desconocidas para ellos, o bien, por la ausencia de mamá o papá.
- La mayoría de los bebés pueden enfocar la vista sobre una variedad de objetos más pequeños y reconocer la diferencia entre colores (en especial rojo y verde).

Consejos para la crianza

- Identifica lo que le causa miedo al bebé y evita esas experiencias.
- Juega con tu bebé, cántale y sonríele todo el tiempo que puedas.
- Dale juguetes limpios y de colores llamativos para que los conozca y explore.
- Propicia el descanso.





0 a 6 meses



¿Hoy qué pasa?

- Tu bebé de 4 meses duerme de 6 a 8 horas seguidas de noche y durante el día 1 o 2 horas.
- Tu bebé puede llegar a tener entre 6 a 8 evacuaciones al día, la misma cantidad de pañales que puede llegar a utilizar.
- Está más expuesto a gérmenes, bacterias y puede empezar a tener algunas enfermedades.
- Además, los anticuerpos que obtuvo durante el embarazo se van agotando (afortunadamente los puede recuperar mientras es amamantado).
- Cada día que pasa tu bebé te va demostrando más y más su personalidad, lo que resulta muy divertido.

0 a 6 meses



¿Qué es lo más importante?

- Disminuye el número de evacuaciones y con ello el número de pañales sucios que cambiar.
- Está más expuesto a gérmenes y bacterias, por lo que puede presentar algunas enfermedades.



Consejos para la crianza



- Observa cómo te responde cuando interactúas con él o ella, con toda su cara y su cuerpo.
- Juega con tu bebé imitando sus acciones y sonidos, le encantará y sentirá que está comunicándose contigo.
- Conversa con tu bebé de forma amorosa.
- Celebra sus logros con aplausos, besos y caricias.
- Canta y juega con su cuerpo.
- Si observas que tu bebé tiene rozaduras utiliza pomadas para su piel.





0 a 6 meses



Los
PRIMEROS
ANOS IMPORTAN



¿Hoy qué pasa?

- Tu bebé de 4 meses demuestra mayor coordinación mano-vista.
- La coordinación aumenta notoriamente, abre la mano con anticipación para sujetar lo que desea.
- Se lleva objetos a la boca: juguetes, su puño y sus pies, que son las zonas más sensibles.
- Su lenguaje es muy variado: intenta hablar con soplidos, balbuceos, gritos y risas. También emplea diferentes expresiones faciales para comunicarse y cambia de expresión ante un sonido.



¿Qué es lo más importante?

- En cada visita de control de salud, la doctora o doctor registrará el peso, la talla y el perímetro cefálico del bebé, evaluando si la curva de crecimiento sigue un curso normal.
- La coordinación ojo-mano es parte de la construcción de la inteligencia de los niños.



Consejos para la crianza

- Pon en su mano objetos de fácil presión y distintas texturas para fomentar su capacidad de recoger cosas y explorarlas.
- No impidas que lleve su mano a su boca, es algo natural que le ayuda a desarrollar su control y la percepción de su cuerpo.
- Para ayudarle en su lenguaje, imita todos sus sonidos, pero cambiando el tono y el volumen. Si te escucha, estimula con nuevos sonidos y nómbralos.





0 a 6 meses



¿Hoy qué pasa?

- Tu bebé de 5 meses está cada día más despierto o despierta.
- Ya posee la habilidad de pasar los objetos de una mano a otra y es capaz de sujetar el biberón.
- Empieza a lamer, arañar y chupar todo lo que está a su alcance.
- Ya no sonríe a todas y todos, algo cambia en su comportamiento. Sonríe delante de un rostro familiar y a la vez muestra seriedad, miedo o vergüenza en la presencia de personas a quienes no conoce.
- Tiene una gran movilidad, ya que es lo bastante fuerte para levantar la mitad superior de su cuerpo apoyándose en sus brazos. Mientras duerme también se mueve y puede que dé la vuelta si se le deja sola o solo en la cuna.

¿Qué es lo más importante?

- El miedo a los extraños es una fase completamente normal en el desarrollo emocional de cualquier niño.
- Respeta los ritmos y las necesidades emocionales del pequeño. Nunca hay que obligar al bebé a estar en brazos de alguien a quien rechaza.
- A veces tienen reacciones leves por las inyecciones, como dolor en el sitio de la inyección, sarpullido o fiebre. Estas reacciones son normales y desaparecerán al poco tiempo.

Consejos para la crianza

- Canta, ponle música, dale masajes o deja que toque objetos de diferentes texturas. Son actividades que relajarán a tu bebé.
- Recuerda que se le deben administrar algunas vacunas, por lo que se te recomienda que lo consultes con su médico. Aplícale a tu bebé las vacunas correspondientes.
- Haz que escuche sonidos agradables y que le resulten familiares; llámalo a menudo con distintas entonaciones, responde a sus sonrisas y canta canciones. De esta manera, le estarás ayudando a sentar las bases de la comunicación verbal.





0 a 6 meses

Los PRIMEROS
AÑOS IMPORTAN



¿Hoy qué pasa?

- Tu bebé de 5 meses se esfuerza por llegar a objetos que están fuera de su alcance.
- Es capaz de encontrar objetos parcialmente escondidos con los que ha estado jugando.
- Comienza a responder al “no”.
- Reconoce las emociones de los demás según el sonido de la voz y es capaz de usar su propia voz para demostrar alegría o enojo.
- Comienza a sentarse con apoyo, por ejemplo, rodeado de almohadas.
- Puede que se interese por el alimento que los demás ingieren.



¿Qué es lo más importante?

- El bebé comienza a reptar sobre su barriga. Esto le permite empezar a desplazarse con autonomía, aunque lo hace tan solo unos pocos centímetros.
- Los bebés reconocen las emociones de las personas que les rodean. Esto les ayuda a comunicarse con sus padres desde que nacen y es la primera herramienta de la que disponen.

Consejos para la crianza

- Brinda seguridad, no sólo en cuanto a su seguridad física, cuida su salud.
- Muestra el amor y comprensión que sientes por él o ella. La seguridad afectiva le permite desarrollar las bases de su autoestima.
- Haz que se sienta querida o querido, ya que esto le proporciona confianza para establecer nuevos vínculos con quienes le rodean.





0 a 6 meses



Los PRIMEROS
AÑOS IMPORTAN



¿Hoy qué pasa?

- Es capaz de cerrar los labios cuando se introduce una cuchara en su boca.
- Sonríe y grita para expresar su alegría cuando vea un adulto que le habla o le sonríe.
- Empieza a utilizar sonidos distintos del llanto para llamar la atención de su madre y padre.
- Llora o sonríe para obtener el cariño de las personas que lo cuidan o para expresar emociones como satisfacción, alegría, desagrado o temor.
- Cuando se aburre porque está sola o solo, cansada o cansado, intenta llamar la atención de las personas que le rodean, gritando, llorando o tirando los juguetes u objetos que tiene en la mano.
- También llora para mostrar su desagrado o temor cuando se le acercan personas desconocidas, cuando la comida no le gusta o cuando se aburre y quiere llamar la atención.



¿Qué es lo más importante?

- Un berrinche es un comportamiento muy emocional que puede resultar como desagradable.
- Los bebés recurren a los berrinches cuando tienen una necesidad, ya sea funcional o por gusto, que consideran que no está siendo satisfecha.
- Las primeras sonrisas son un acto reflejo, pero a medida que tu bebé crece las convierte en una forma de relacionarse con el mundo.

Consejos para la crianza

- Acude a los llamados que hace tu bebé.
- Mantén una comunicación con él o ella mediante balbuceos, caras divertidas o cantos.





0 a 6 meses



¿Hoy qué pasa?

- Todo lo que ve se lo lleva a la boca.
- Si está boca abajo, se apoya sobre ti y logra alcanzar objetos con sus manos.
- Sus brazos tienen mucha fuerza, tanto que, si se agarra de algo, casi logra levantarse.
- Le gusta tocar todos los objetos, agitarlos, sostenerlos y saborrearlos.
- Juega mucho con sus piernas, se toca sus rodillas y sujetas sus piernas con las manos.
- Le gusta golpear objetos sobre algo.
- Sigue con la cabeza y la mirada los objetos mientras caen, como tratando de comprender por qué pasa eso, y mira a su alrededor, cuando está en algún lugar desconocido para él o ella.



¿Qué es lo más importante?

- El movimiento es un elemento muy importante para que el bebé tenga un desarrollo motor adecuado.
- Es importante permitir que el bebé tenga libertad de movimiento en un lugar seguro.
- Los bebés se comunican a través de los movimientos; estos les permiten relacionarse con su entorno y desarrollarse tanto a nivel corporal como mental.
- A medida que van creciendo descubren cómo se comportan algunas partes de su cuerpo.

Consejos para la crianza

- Muestra sentimientos positivos hacia tu bebé.
- Ayuda a descubrir su entorno. Puede que el bebé haya empezado a dejar de mostrar fascinación por los juguetes móviles. Para mantener su interés visual, señala con el dedo todas las cosas nuevas que nunca antes había visto.
- Coloca a tu bebé delante de un espejo para que observe la imagen reflejada de él o ella. Empezará a darse cuenta de que las personas reflejadas en el espejo se mueven al mismo tiempo.





0 a 6 meses



¿Hoy qué pasa?

- Tu bebé de 5 meses ya ve mucho mejor que en los primeros meses y tiene una gran curiosidad por todo lo que le rodea, manténlo parado en tus brazos cuando esté despierto, de esta manera verá mejor lo que pasa alrededor.
- Al estar acostada o acostado ya puede girar hacia los dos lados, de boca arriba hacia boca abajo y viceversa, por eso es muy importante no dejar nunca solo o sola a tu bebé sobre una superficie elevada del nivel del suelo (silla, mesa, cama, sillón).





¿Qué es lo más importante?

- Ya es capaz de expresar su incomodidad o su inseguridad, e incluso emite muchos sonidos para llamar la atención y levanta los brazos para que lo carguen. En cuanto le oigas responde a su llamada, anúnciale que ya vas, avanza hacia él o ella y llámalo por su nombre.
- Repite su nombre cada vez que le hables.
- Su movilidad ya es bastante fuerte para levantar la mitad superior del cuerpo apoyándose en sus brazos y puede estar unos minutos sentada o sentado en el suelo apoyada o apoyado de cojines.
- Pasa los objetos de una mano a otra, si tiene un juguete en la mano lo dejará caer para recoger otro.
- Ya sujetá su biberón por sí sola o solo.
- Enséñale a compartir.

Consejos para la crianza

- Pon a tu bebé acostada o acostado boca arriba, toma sus manos y ayúdale a sentarse. Si pone la espalda totalmente recta significa que ya está preparada o preparado para poder sentarse con apoyo.
- En esta etapa puedes ofrecerle juguetes de diversas texturas, pelotas blandas con sonidos suaves o un espejo irrompible sujetó a la pared.





0 a 6 meses



¿Hoy qué pasa?

- Tu bebé de 5 meses sigue teniendo numerosos despertares nocturnos completamente sanos y normales para su edad.
- Si le dejas un sonajero, ya puede recogerlo y hacerlo sonar.
- Es posible que tu bebé ya pueda sentarse.



¿Qué es lo más importante?

- Es probable que tu bebé esté dando señales de que está lista o lista para los alimentos sólidos.
- Disfruta mucho de que le presten atención y jueguen con él o ella.



Consejos para la crianza

- Acude al médico para revisar el desarrollo, crecimiento y alimentación.
- Permite que sostenga su propio biberón, pero nunca le dejes el biberón sostenido con algo y te vayas. Un biberón sostenido de esa manera podría causar que tu bebé beba demasiado y se atragante o incluso que se ahogue.
- Recuerda que no debes dejar que tu bebé se duerma chupando el biberón, porque la leche o la fórmula que se acumula en su boca puede hacer que se ahogue.

